

الكونفدنسيال: إليك 9 حيل للقضاء على السكر في حياتك للأبد



الأربعاء 6 يونيو 2018 10:06 م

نشرت صحيفة "الكونفدنسيال" الإسبانية تقريراً استعرضت فيه جملة من الحيل والأسرار التي تساعد على الحد من استهلاك السكر والتخلي عنه تماماً

وقالت الصحيفة، في تقريرها، إن مقاومة الرغبة الشديدة في تناول بعض الأطعمة الحلوة، على غرار الشوكولاتة، تعد من أصعب التحديات التي قد تعترضنا خلال اتباع حمية غذائية، أو عند مراقبة نظامنا الصحي اليومي. وقد كشفت أخصائية التغذية الأسترالية، جيسكا سيبيل، عن جملة من البدائل الصحية للتخلص من السكر من خلال اتباع بضع الخطوات البسيطة

وذكرت الصحيفة، أولاً، أن شرب خل التفاح يساعد على الحد من استهلاك السكر. ووفقاً لأخصائية التغذية، فإن شرب ملعقة أو ملعقتين من خل التفاح يعمل على تقليل الرغبة الشديدة على استهلاك السكريات "لأنه يحتوي على حمض الأوليك الذي ثبت أنه مسؤول على تنظيم مستوى السكر في الدم". ويجب تناول ثلاث وجبات أساسية، ووجبتين خفيفتين صحتين خلال النهار. كما أكد العديد من الخبراء أن شرب القليل من الخل قبل العشاء بثلاثين دقيقة يحفز التمثيل الغذائي و يسد الشهية

وأوردت الصحيفة، ثانياً، أن المواظبة على تناول الوجبات يوميا في ساعة محددة مهم للغاية. وقد صرحت جيسكا سيبيل بأن أغلبية الأشخاص يواجهون إشكالية في تحديد عدد الوجبات التي يجب تناولها على مدار اليوم. وقد تبين أن التعود على تناول ثلاث وجبات أساسية مع وجبتين خفيفتين صحتين، يجنب المرء الشعور بالخمول في فترة ما بعد الظهر

وأفادت الصحيفة، ثالثاً، بأن الاستغناء عن أكل الفواكه عند الظهر مفيد للحد من استهلاك السكريات. فعلى عكس ما يوصي به العديد من خبراء التغذية، أكدت جيسكا سيبيل أن تناول الفاكهة في فترة ما بعد الظهر ليس عادة جيدة، "فقد علمتني خبرتي أن هذه العادة تسبب الرغبة الشديدة في تناول السكر في وقت لاحق". في المقابل، إن أكل الفواكه في الصباح على معدة فارغة يساعد على تقليل الرغبة في تناول الأطعمة الغنية بالسكريات طوال اليوم

وأشارت الصحيفة، رابعاً، إلى أن الاعتماد على البدائل الطبيعية يعد من الحيل الناجعة للاستغناء عن السكر، خاصة بالنسبة للأشخاص المعتادين على تناول الحلويات عند الظهر. وقد اقترحت أخصائية التغذية بعض البدائل غير المكلفة، على غرار الزبادي بالقرصة والمكسرات، والعصائر النباتية فضلا عن الأغذية الغنية بالبروتينات

وأكدت الصحيفة، خامساً، على أهمية إضافة عصير الليمون إلى الأكل. فحسب جيسكا سيبيل، تعمل حموضة الليمون على منع تقلبات مستوى السكر في الدم. كما قالت جيسكا سيبيل إنها تحبذ صب مزيج عصير الليمون الطازج على السلطات والخضروات المشوية بالإضافة إلى وجبات العشاء الخفيفة

وذكرت الصحيفة، سادساً، أن تناول المغنسيوم قبل النوم مفيد جداً للحد من استهلاك الأطعمة السكرية، لأنه يساعد الجسم على تخطي الرغبة الملحة في تناول السكريات. ويستحسن تناول 500 ميليغرام من هذا المغنسيوم قبل الخلود إلى النوم

وشددت الصحيفة، سابعاً، على أهمية تناول الأغذية الغنية بالبروتينات والدهون الصحية وغير المشبعة. وقد استعرضت جيسكا سيبيل قائمة من الأغذية التي تمنح الجسم نسبة كافية من البروتينات، على غرار اللحوم الحمراء والدجاج والسمك العضوي، أما الدهون الصحية، فنجدتها بكثرة في ثمار الأفوكادو والسلمون وزيت جوز الهند، فضلا على الزيتون والمكسرات

وأشارت الصحيفة، ثامناً، إلى أن تناول الأغذية النباتية الغنية بالألياف الغذائية فعال للتخلص من الرغبة في استهلاك السكر. وتساعد هذه الألياف على الهضم، وتشعرنا بالشبع لفترات طويلة. كما تنصح جيسكا سيبيل بتناول النباتات الورقية والحبوب الكاملة على غرار

الأرز و الكينوا، بالإضافة إلى بعض الخضروات مثل القرع

وأوردت الصحيفة، تاسعا، أن الابتعاد عن التوتر والضغط يعد من الأساليب الناجعة للاستغناء عن السكر ونصحت أخصائية التغذية أن نستبدل عادة اللجوء إلى تناول السكر عند الشعور بالضغط بممارسة بعض الأنشطة على غرار القراءة والمشي أو حتى أخذ قيلولة وأضاف جيسكا سيبيل أن "أخذ قسط من الراحة يساعدنا على الانسجام مع أجسامنا واتخاذ قرارات واعية".